

健康タイム



朝晩はずいぶん冷え込んできました。
季節の変わり目、体調管理には十分気をつけてくださいね。
今月も引き続き、身近な健康情報について検証してみたいと思います。

1日1食と2食と3食では、 どれが健康に良いのか？

本屋さんに行く、「1日〇回何食が健康に良いのか」という本がたくさん並んでいます。
お医者さんのような専門家が、皆さんバラバラな意見なので、どれが正しいのか迷ってしまいますよね。
私は「お腹が空いたら食べればよい」という考えなので、あまり回数にはこだわっていません。からだの声を耳を傾けていけば、その日によって食べる回数も変わって当然。
自分の本能が「お腹が空いた」と感じるタイミングこそが「食べる時」だと思います。
まあ、そうは言っても「1日〇食」という話の根拠を知ることが、食べる時を知る一つの目安になりますので、それぞれの説についてちょっと検証してみましよう。

「1日3食がいい」の根拠

これは栄養学的な観点と、自律神経のバランス(腸の動き)という観点から説明されることが多いようです。
順天堂大学医学部教授の小林弘幸先生は、自律神経のバランスを調える「時計遺伝子」を活性化させるためにも「朝食はしっかりと摂る方がよい」とおっしゃっています。食事が腸に刺激を与えてくれることも「1日3食」を推奨している理由のようです。
100歳で天寿を全った蟹江さんさんは「朝のご飯がうまいと、1日がね、それはシャキやかです」「口癖で、4人の娘さんたちは「3食はしっかりと食べる。そして腹八分目がいちばんだよ」と躰けられたそうです。
昔から言われる「朝食は金、昼食は銀、夕食は銅」という諺どおりの食生活ですね。

朝食は「金」か「禁」か？

ところが「朝食は摂らない方がいい」という専門家たちは「朝食は禁」です。
「金」と「禁」ではたいへんな違いです(笑)。
インドの伝統医学であるアーユルヴェーダでは、朝食、夜の理想的な食事バランスを2:3:3として、昼食に重きを置いています。
アンチエイジング研究の第一人者である白澤卓二先生も、朝食には野菜と果物のジュースを勧めています。
「午前中は排泄の時間、午後は摂取の時間、夜は吸収の時間だから、昼にしっかりと食べる」という説も、古くから言われている健康法です。

夕食に重きをおく考え方

長年懇意にしていたらだいてるホリスティック医学の第一人者、帯津良二先生は、毎夕食を「最後の晩餐」と言っていて、何よりたいせつにしています。午後6時半からはお酒を飲みながら食事を楽しむのが日課で、「このへんはほぼ崩れませんが、以前、札幌で行われた帯津先生の講演会で、ちょうどこの「午後6時半」を挟むようなスケジュールだったことがありました。この時、帯津先生は講演の壇上で悠々とビールを飲みながら、講演をなさっていました(笑)。健康の秘訣は「朝の気功(太極拳)に夜の酒」だとか。夕食を何より大切にしているやうな感じです。

また、聖路加国際病院理事長で今年102歳になられた現役医師の日野原重明先生も、朝はオレジンジュースにテールブルスフーン一杯のオリブ油(15cc)を注いだものと、小ぶりのバナナ一本。昼は牛乳杯とクッキー2〜3枚。その代わり、夜はしっかりと召し上がるそうです。
作家の五木寛之さんも午前2時に焼肉屋に行くことがあると、「健康問答」(平凡社刊)で述べていますから、「夜にしっかりと派」も、皆さんお元気な方ばかりですね。

江戸時代までは「1日2食」だった？

「説によると、江戸時代の中頃までは1日2食が当たり前だったとか。
ヨーロッパでも18世紀まではやはり2食の地方が多かったらしいです。から「3食は食べ過ぎ」というのも説得力があります。
ベストセラー「空腹」が人を健康にする「サンマーク出版」(の著者であるナグモクリニック 南雲吉則先生は「1日1食」を提唱していて、その「1食」を「夕食」で摂ることを勧めています。
30代に見えるけど実は58歳、という南雲先生のインパクトは、とても説得力がありますよね。

さて、いかがでしょうか？

皆さん、それぞれの持論があつて、「どれも」なるほどと思つてもばかり。本を読めば読むほど迷ってしまうのも当然です。
ここでたいせつなのは「外から得た知識」を、そのまま自分のからだに当てはめない、ということ。先ずは、自分のからだに、「1日1食も2食も3食も、全部試してみたいのいいの」です。

そうすると「あー、今の自分にはこのくらいペースがいいみたいだな」ということが実感としてわかります。
からだの声を傾けて「お腹が空いたら食べる」というのが、健康・長寿を実現する食の基本なのです。

参考文献「あなたに贈る食の玉手箱」 星澤幸子・鳴海周平著 12月15日刊

鳴海周平プロフィール



- 1971年 北海道生まれ。札幌光星高校卒。ヒーリング関連の仕事やクリニックでの勤務経験から、骨盤調整法、予防医学など心身の癒しについて学ぶ。
- 2000年 勤務先の社内ベンチャー事業として、健康食品や化粧品を扱う「通販事業部」を立ち上げ事業部長に就任。
- 2009年 株式会社エヌ・ピュアを設立し代表に就任。心身を癒す本物商品の開発・普及にあたる傍ら、心身の健康に関する情報を各種情報誌への連載やラジオ番組、ツイッター、ブログなどを通して伝えている。

エヌ・ピュア公式サイト

<http://www.npure.co.jp/>

エヌ・ピュアfacebookページ

<https://www.facebook.com/npure.jp>

こころとからだの健康タイムブログ

[アメブロ] <http://ameblo.jp/npure/>

健康に関するツイート

[Twitter] <http://twitter.com/#1/narumishuhei>

出版記念イベント

①トークショー&サイン会

日時.11月1日(金)13時30分から
場所.コーチャンフォー新川店
お問い合わせ.コーチャンフォー新川店
TEL.011-769-3333

※紅茶とデザートプレートを楽しみながらのイベントです。
ご予約制で、参加費が1,500円かかります。

②トークショー&サイン会

日時.11月4日(月・祝)13時30分から
場所.紀伊國屋書店 札幌本店
1Fインナーガーデン
お問い合わせ.紀伊國屋書店札幌本店
TEL.011-231-2131



星澤 幸子
クッキングキャスター

鳴海 周平
健康エッセイスト
株式会社エヌ・ピュア代表

健康・長寿を実現する

「食」の秘訣とは？

- ・肉はからだに良いか悪いのか？
 - ・添加物はどう影響するのか？
 - ・休肝日は本当に必要なのか？
- など「食」の疑問が解消します!!

発行:ワニ・プラス

定価 1,470円(税込)



あなたに贈る 食の玉手箱

最新刊は「あなたに贈る食の玉手箱」の
星澤幸子先生との共著です!!

こころと
からだに効く
やさしい
レシピ付き

お近くに書店が無い場合、またはお電話でのご注文はブックサービス 0120-29-9625 ブックライナー 0120-39-8899 からご購入できます。